

関東選抜合宿 女子走り幅跳びブロック練習メニュー

東京都中体連陸上競技専門部 佐藤 隆史

日付	曜日	練習内容	道具	備考(場所など)
12/25	日	オリエンテーション(合宿の意義、目標等の確認) W-up(長めのJog、体操、ストレッチ) 動き作り(軸づくり、接地作り、大きな動き作り) ・ビートランニング(スキップ、ステップ、ギャロップ、リズムジャンプ等) 着地動作作り ・椅子からの砂場着地、5歩助走からセーフティーマットへの着地練習 踏み切り動作作り ・1歩、3歩、5歩でのリズムジャンプ 短助走跳躍ジャンプ(5歩助走) 補強運動(腹筋、腸腰筋補強) C-down(Jog、体操、ストレッチ)	スピーカー、ipod(自前で用意) パイプいす(人数分) セーフティーマット1つ 踏み切り板(フラットボード)2枚 スティック20本	小瀬の本競技場で行います。 砂場、トラックを使う予定 高跳びマットの半分くらいの厚さのマットがあると助かります。 フラットボード2枚お願いします。
12/26 午前	月	W-up(Jog、体操、ストレッチ) 動き作り(軸づくり、接地作り、大きな動き作り) ・ビートランニング(スキップ、ステップ、ギャロップ、リズムジャンプ等) ・リズムジャンプ(前日の復習) 踏み切り練習(1歩、3歩踏み切り) 短助走台上ジャンプ(5歩助走) ・跳び箱に跳び乗ってから着地まで 短助走跳躍(5歩、7歩、9歩) C-down(Jog、体操、ストレッチ)	スピーカー、ipod(自前で用意) 踏み切り板(フラットボード)2枚 跳び箱4段程度2セット リボンロッド(50m)2個 助走マーカー人数分	小瀬本競技場で行います。 午前中は少し長めに行う予定です。 砂場、トラックを使用。 外用シューズで踏んでもよい、多少汚れてもよい跳び箱が2セットあると助かります。
12/26 午後	月	W-up(鬼ごっこ、体操、ストレッチ) 助走練習(トラック) ・助走スタートの仕方、1~3歩目の接地の仕方 ・助走の流れの作り方(助走走)3区間計測 ・助走練習 補強運動(上半身) C-down(Jog、体操、ストレッチ)	コーン6個 メジャー(50m)1つ ストップウォッチ3つ 計測者(アシスタント3名) 画板3枚 選手名の入った記録用紙3枚 鉛筆3本	トラックを使用。 できればアシスタント(中学生でもOK)がいると助かります。
12/27	火	W-up(Jog、体操、ストレッチ) 動き作り(軸づくり、接地作り、大きな動き作り) ・ビートランニング(スキップ、ステップ、ギャロップ、リズムジャンプ等) ・リズムジャンプ ・助走走 中助走跳躍(12歩) 全助走跳躍(計測) C-down(Jog、体操、ストレッチ) まとめ(合宿での練習内容のおさらい、今後の課題等)	スピーカー、ipod(自前で用意) 踏み切り板(フラットボード)2枚 助走マーカー人数分 リボンロッド(50m)2個 計測メジャー2個 計測者(アシスタント4名) 画板2枚 選手名の入った記録用紙2枚 鉛筆2本	小瀬の本競技場で行います。 砂場、トラックを使用 できればアシスタント(中学生でもOK)がいると助かります。

